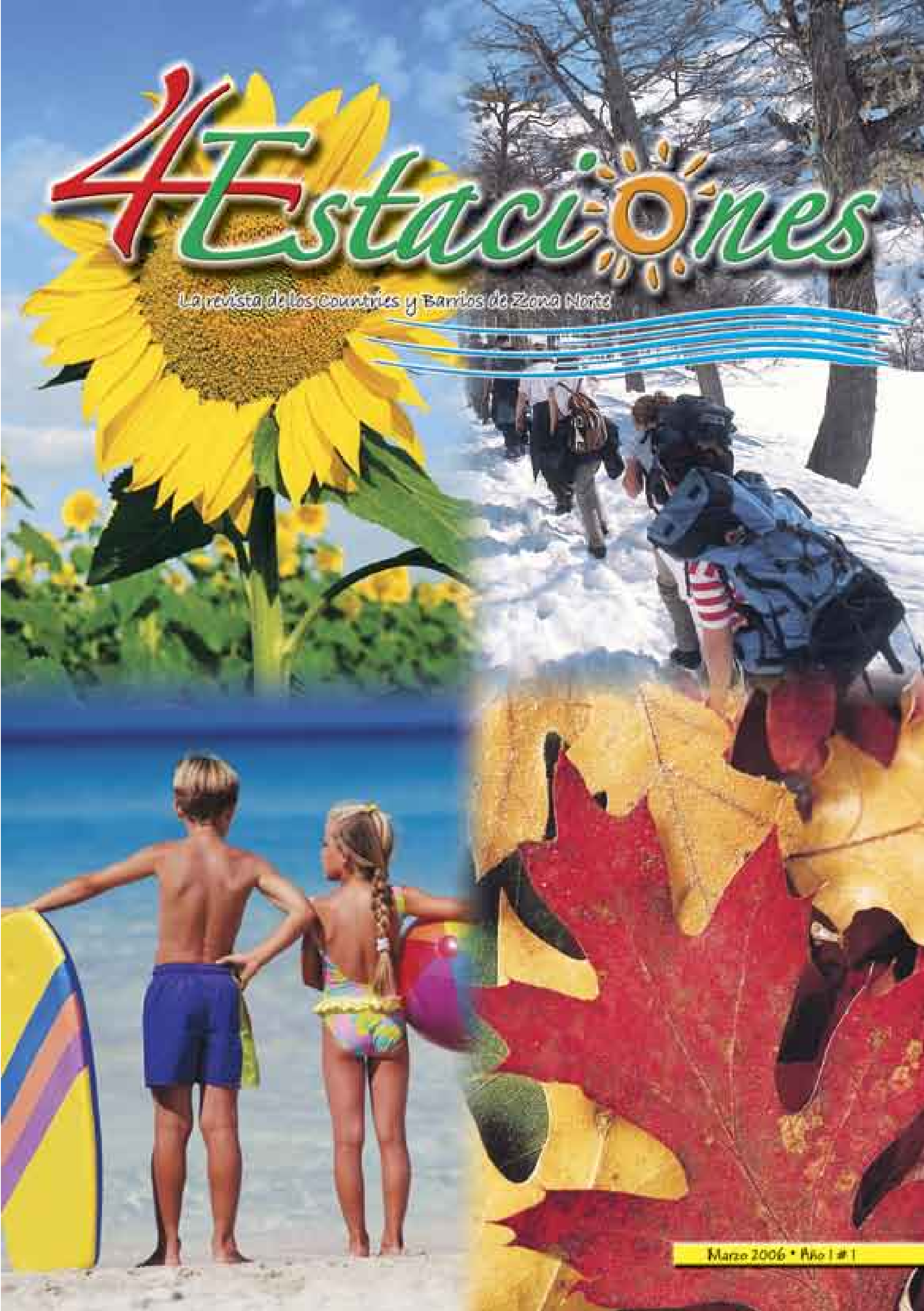

4 Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
Marzo 2006 • Año I # 1



4Estaciones

3 • *Editorial*
4 • *interés general*
Papeleras de Uruguay, una opinión para considerar
6 • *espacio verde*
Las Palmeras
7 • *espacio verde*
Las Plagas en Nuestro Hogar
8 • *ecosistema*
Esos extraños estuches
9 • *terapias alternativas*
Calendario Maya
Masajes Geotermales
10 • *empresas*
El nuevo sitio web de Abelson s.a.
11 • *emprendimientos*
Hogar de Día
12 • *nutrición y bienestar*
Contestando preguntas frecuentes
13 • *tendencias*
Instituto superior de formación docente y técnica
14 • *consejos profesionales*
Importancia de la estimulación temprana en los primeros cuidados.
15 • *reflexiones*
Tendencias... ¿Con cual me identifico?
17 • *cuentos*
La edad del abuelo
18 • *aromas y sabores*
Masitas con dulce de leche al chocolate
19 • *entretenimientos*
Rincón de los niños

4Estaciones

Estimados lectores:

Marzo es el mes donde siempre se pone en marcha el año, todos regresaron de sus merecidas vacaciones, los chicos comenzando un nuevo período lectivo, con nuevas modificaciones en los planes de estudio, que esperamos mejoren la enseñanza de nuestros niños.

Para nosotros también es un mes importante. Cerramos un capítulo de nuestras vidas, para empezar con mucho más ímpetu este nuevo proyecto.

Un medio gráfico en formato A4, con nuevo nombre y con el sueño de poder ir mejorándolo con el transcurso de los meses.

Muchos se preguntarán el porqué de nuestra decisión, y creemos que a través de estas líneas debemos comunicárselos. Fincas News, nos dió muchas satisfacciónes a lo largo de estos años, si bien nacío como una revista interna de los Barrios Fincas de Maschwitz y Fincas del Lago, gracias al apoyo de quienes creyeron en nuestro proyecto y en nuestra palabra, fuímos acercando nuestra humilde revista hasta más de 25 Barrios y Countries de nuestra zona. Pero muchas personas siguieron creyendo o haciendo creer que nuestro medio sólo tenía ese alcance. Es por eso que nos animamos a entrar al quirófano y hacernos un pequeño lifting. Cambiando de formato y de nombre, estamos seguros que podremos borrar esos fantasmitas que algunos impusieron en nuestra zona.

Desde ya, queremos agradecer, como siempre lo hacemos, el apoyo de todos nuestros auspiciantes y columnistas, por acompañarnos en este nuevo proceso.

No debo dejar pasar por alto, el dar la bienvenida a los Countries Náutico Escobar y el C.U.B.E., que apartir de este mes, nos abrieran sus puertas permitiendonos entrar en sus espacios de lectura y reflexión.



MARZO 2006
Año 1 - Número #1

Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.

Papeleras de Uruguay, una opinión para considerar...

LA AUTORA DE ESTE MENSAJE ES UNA CONOCIDA URUGUAYA.

No me paga el Gobierno de Entre Ríos, ni me inspira una actitud opositora al Gobierno oriental votado por la mayoría de nosotros.

Tampoco escribo con algún reproche hacia los que aceptan trabajar para una industria contaminante cuando se los obliga a elegir entre la expansión del cáncer dentro de diez años o el hambre hoy. Ellos son las víctimas, no los responsables. Simplemente escribo esto porque sé que lo que va a ocurrir en Fray Bentos es una tragedia sin precedentes para todos nosotros; que aumentará además la extranjerización de la tierra y seguirá expulsando a la gente del campo. Caminé por muchos lados y sé de lo que hablo.

Soy abuela, por eso no debo callar. Además no hacen falta en el mundo más fábricas de papel. De cada diez bobinas de papel que se producen en el mundo, una se utiliza para impresión de libros, cuadernos, folletos, diarios, recibos, facturas, papel higiénico, papel de uso sanitario y clínico, etc, y nueve para embalaje lujoso de artículos innecesarios que se consumen principalmente en las grandes ciudades del Norte.

Estadisticamente, un ciudadano norteamericano consume cien veces más papel que un uruguayo, pero no lee cien veces más. Cada papel grueso, con rebordes dorados y relieves en colores que rodea un regalito suntuario en Oslo o Copenhague, tiene una lágrima de una mamá del tercer mundo cuyo hijo contrajo leucemia por los venenos de las plantas de celulosa.

Hay tres tecnologías para separar la celulosa de la lignina en la madera:

a) con cloro elemental. Es la más nociva, existe en varios países inclusive en la Argentina, pero las fábricas que lo emplean son de dimensiones relativamente pequeñas.

b) con dióxido de cloro (tecnología ECF) como la que va a instalar Botnia en Fray Bentos. Es 20% menos contaminante, pero la de Fray Bentos será la más grande de América y por ello contaminará a una escala pavorosa.

c) Libre de todo tipo de cloro (tecnología TCF) que es la más cara y la única con niveles bajos de contaminación.

La fábrica de Botnia en Fray Bentos es un crimen de lesa humanida contra la población uruguaya y entrerriana porque: Toma diariamente del Río Uruguay el mismo volumen de agua que todas las ciudades costeras, vertiendo al río diariamente ese mismo volumen contaminado y a altas temperaturas.

Los niveles de contaminación son acumulativos y los sensores para captar impactos ambientales tempranos no existen en la región (los impactos ambientales irreversibles los va a captar la población antes que la DINAMA).

Después los 'científicos' a sueldo dirán lo mismo que dicen hoy sobre los agroquímicos en el rancherío de Las Láminas de Bella Unión: 'no hay pruebas

de que Botnia sea causante del elevado aumento del cáncer infantil'.

Botnia liquida Las Cañas, Mbopicuá y toda posibilidad de turismo en la zona así como la pesca artesanal que es fuente de trabajo de cientos de compatriotas. Botnia generará olores nauseabundos permanentes, lluvias ácidas que liquidarán la agricultura y la apicultura después.

Los excedentes contaminantes no declarados 'caerán accidentalmente' en el río (ya están preparados los titulares de los diarios, ¡lo han hecho tantas veces!): tragedia ambiental en el Río Uruguay: las empresas y el gobierno reciben asistencia internacional para mitigar sus impactos: expertos de Finlandia y los Estados Unidos llegaron esta mañana'. Pero estamos hablando de un monstruo de ochenta manzanas de extensión; la cantidad de monocultivos, de eucaliptos sembrados alcanza apenas para dos años de su consumo, y la vida útil de sus instalaciones según dice Faroppa es de 50 años. Así que una de dos: o se aumenta el área ya invadida de monocultivos (con su secuela de sequía, agroquímicos cancerígenos y

trabajo esclavo) o se resiembra con venenos aún más potentes y eucaliptos genéticamente modificados para aguantar las nuevas dosis.

Botnia ayudará a matar el paisaje gaucho de la pradera y las posibilidades de un turismo natural. El agua potable desaparecerá del todo (ya está desapareciendo de las zonas forestadas); y con el Río Uruguay contaminado, habrá que traer camiones cisternas de Tacuarembó con agua potable mientras allá aguanten. El pronó stico social es tan claro como el ambiental: dos años de bonanza por los puestos en la construcción (eso reactiva temporalmente toda la economía local), un brusco descenso del trabajo al tercer año, pero ya para entonces tras la plata dulce llegó la delincuencia de la región a instalarse, y después la desesperanza y la violencia entre cloacas malolientes. El convenio marcó que firmó el Gobierno del Dr. Batlle con Finlandia y que sigue vigente compromete al Estado uruguayo a resarcir al capital privado finlandés por cualquier alteración de las condiciones sociales o legales que perjudiquen el lucro esperado por dicho capital.

Si Se quisiera frenar la expansión del monocultivo, (o sea, si cambiaran las actuales directivas del Gobierno que siguen autorizando la extranjerización de la tierra) habrá que pagar el 'lucro cesante' de Botnia.

Med. Vet. Maria Carolina Grosso Dpto. Anatomia Animal U.N.R.C.

Las Palmeras

Las palmeras están formadas por uno o varios tallos llamados estípites, los cuales pueden ser lisos, anillados, con cicatrices y restos foliares, según la especie. Tienen un gran valor ornamental, industrial, frutal, forestal y medicinal.

A diferencia de los árboles comunes, que tienen una copa formada por ramas, la copa de las palmeras solo consta de hojas persistentes que pueden ser en forma de palma (raphis) o pinadas (pindo). Algunas palmeras presentan flores que pueden ser perfumadas, de poco valor ornamental, las cuales se encuentran agrupadas en decorativas inflorescencias. Sus frutos denominados drupas varían en tamaño y forma.

Estas plantas no tienen brotes laterales, a diferencia de las dracenas. Tienen solo una yema apical, que la hace crecer en altura, si cortamos esta yema la planta muere.

El sistema radicular se puede extender hasta 20 m de longitud y 6 a 10 m de profundidad. Estas raíces no presentan peligro para las construcciones, ya que no son mas gruesas que un dedo y son tiernas y flexibles.

Las palmeras pueden ser de exterior o de interior, estas últimas necesitan mucha luz pero nunca sol directo, (ej: areca, palmito, raphis). Algunas como el raphis o el phoenix robellini se adaptan tanto a interior como a exterior, siempre y cuando no reciban sol directo.

Prefieren los suelos ricos en materia orgánica, sueltos, aireados, algo arenosos con buen drenaje, húmedo pero sin encharcamiento. Son extremadamente sensibles al exceso de agua durante el verano. Las palmeras de interior necesitan algo de turba en el sustrato.

No requieren podas, pero si una limpieza de hojas deterioradas. El momento ideal para realizar el transplante es enero y febrero. Las palmeras son plantas longevas que pueden sobrevivir mas de mil años. La llamada pindo es la mas cultivada como ornamental en la Argentina. Es la que se observa en las Cataratas del Iguazú. Su crecimiento es moderado a algo rápido; su altura ronda entre los 15 y 20 m. Sus decorativas hojas, plumosas y brillantes miden de 3 a 3,5 m de longitud. Las inflorescencias son vistosas, con flores perfumadas; los frutos amarillos o amarillo-anaranjados miden aproximadamente 2,5 cm de longitud. Exige pleno sol y resiste periodos de heladas cortos.

Los principales enemigos de las palmeras son los hongos que deterioran las hojas, las cochinillas y las orugas que se alimentan de los brotes tiernos.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Las Plagas en Nuestro Hogar

Los murciélagos son los únicos mamíferos que realmente pueden volar. Se los agrupa en un Género llamado Chiroptera (del griego kheir que significa mano y ptera que significa ala).
Existen cerca de 1000 especies en el mundo con hábitos alimenticios muy variados. Según las especies su dieta puede estar constituída por insectos, fruta, néctar, pequeños peces y lagartijas y hasta de sangre (es el caso de los llamados vampiros).
En nuestro caso la especie más difundida en casi todo el país es el Murciélago Cola de Ratón (Taradida brasilensis). Su coloración puede ser desde gris oscuro a marrón claro. Longitud: 9-11 cm. Expansión alar: 29-32 cm. Peso Corporal: 11-16 gr.
Esta especie es exclusivamente insectívora (de ahí su importancia en el control biológico de mosquitos, polillas, escarabajos, etc). Es de hábitos gregarios, pudiendo congregar hasta miles de individuos en un solo lugar. Es muy común en las ciudades donde se refugia en techos, taparrollos y pequeños huecos de los edificios. Tienen una sola cría al año y son muy longevos, pudiendo llega ha vivir hasta 20 años.
Para poder cazar y orientarse en la oscuridad han desarrollado un sistema llamado ecolocalización, que se basa en la emisión de sonidos que rebotan sobre los objetos y superficies en su camino formándose un eco. El eco vuelve al animal, dándole una noción de lo que encuentra en su camino.
Ya vimos en la edición anterior cuales son las enfermedades asociadas a los murciélagos que pueden poner en riesgo nuestra salud, como la rabia y la histoplasmosis.
¿Cómo evitar que vivan en nuestra casa?
El único método definitivo y seguro es la exclusión, es decir, debemos sellar todos los agujeros por donde ellos estén ingresando salvo las entradas principales. Éstas deben dejarse abiertas y taparlas con un pedazo de tela media sombra con el extremo inferior libre, para permitir que los que estén dentro puedan salir pero no puedan volver a entrar. Debe dejarse la media sombra 4-5 días y luego sí sellar las entradas. Esto puede hacerse con diversos materiales pero siempre tener en cuenta que pueden ingresar por huecos tan pequeños como de 1 cm x 2 cm.
Existen otros métodos, como productos expulsivos, que tienen cierta utilidad pero hay que repetir los tratamientos y sólo son efectivos en determinadas circunstancias. El ultrasonido no es efectivo.
Lo más importante que debemos tener en cuenta es que los Murciélagos cumplen un rol muy importante en la naturaleza y nunca debemos tomar medidas para eliminarlos, sólo tener ciertas precauciones y si tratar de excluirlos de nuestro hogar pero que sigan cumpliendo su importante función en el control de insectos.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail:
mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Esos extraños estuches

La playa amaneció plagada de pequeños estuches, parecen estuches de plástico flexible. Los paseantes, desconcertados los observan y notan que en su interior pasean pequeños caracoles: "Huevos de caracol", sentencian. Pero los huevos de caracol son notablemente diferentes. Estos estuches tienen la apariencia y consistencia de un resto de placa radiográfica que ha sido quemada.

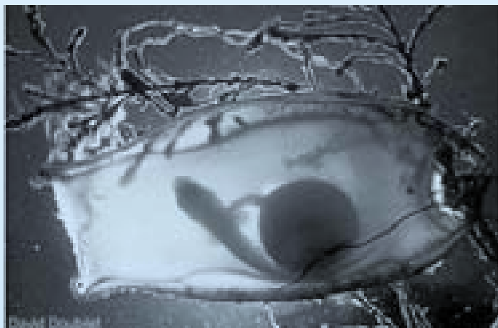
Estos huevos con apariencia de estuches tienen forma de H y de cada uno de sus extremos cuelga un delgada cinta que se enrosca sobre si misma. Su color suele ser verde oscuro o negro y su tamaño rara vez supera los diez centímetros. Tal vez algunos pequeños caracoles buscaron refugio en su interior o se están alimentando de restos de vitelo, pero no son huevos de caracol, son "bolsas de sirena", un pequeño prodigio de la naturaleza, son huevos de tiburón.

Los tiburones tienen múltiples formas de reproducción de acuerdo a la evolución de cada una de las más de 310 especies. Los hay vivíparos, ovovivíparos y ovíparos. Las "bolsas de sirena" pertenecen a estas últimas. Las hembras de tiburón abandonan sus huevos cerca de la costa, las corrientes marinas y la suerte lograrán que las partes acintadas en los extremos del huevo se enreden y queden fijados a las algas del fondo. El color oscuro lo ocultará de la vista de los depredadores y la consistencia dura del estuche eliminará la posibilidad de que sean olidos a la vez que desalentará a los depredadores de menor tamaño.

El huevo tardará siete meses en hacer eclosión. En tanto, el gran saco vitelino que descansa en su interior se irá reduciendo en tamaño en la medida que el embrión consume su contenido, hasta casi hacerlo desaparecer por completo. Al momento de la eclosión el pequeño tiburón se deslizará fuera del estuche. Los tiburones recién nacidos son activos, nadan con vigor y están dispuestos a buscar comida inmediatamente. Su pequeño tamaño le impedirá aún el acceso a presas importantes pero, al haber sido el huevo abandonado por la madre entre las algas y a poca profundidad, el pequeño tiburón se encontrará con un hábitat donde tiene fácil acceso a pequeños cangrejos, poliquetos, otros invertebrados y peces de movimiento lento.

A medida que va ganando porte, el joven tiburón se irá alejando de la costa en busca de presas mayores, ingresando lentamente al terreno de los adultos. En tanto la "bolsa de sirenas" abandonada y ocupada ahora por pequeños caracoles, navegará llevada por las corrientes hasta la costa para desconcierto de los humanos ¿acaso no es desconcertarnos lo que hacen siempre los tiburones?

Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo



Calendario Maya

Conocer la sabiduría de esta civilización nos conecta con una nueva manera de vivir el tiempo y nos permite sincronizarnos con la frecuencia 13:20, plasmada en nuestro cuerpo y también en el planeta. El aprendizaje de Calendario Maya tiene además un objetivo misional, ya que la energía del día en que nacimos nos indica cual es nuestro Sello o Glifo, sus características, su poder y su acción.
Veinte Sellos Solares y Trece Tonos Galácticos se combinan en una red o Malla Tzolkin para atravesar un camino de 260 unidades o kines, vórtice de tiempo que gira infinitamente en espiral y nos introduce en el orden sincrónico, que nos unifica en la armonía, la paz y el arte.
Los Mayas nos invitan a vivir de acuerdo a nuestros ciclos biológicos. El Calendario de 13 Lunas de 28 días existe para coordinar todos los sistemas de medición de tiempo en la matriz de tiempo cuatridimensional. Este Calendario permite modificar la frase “el tiempo es dinero” por la frase “el tiempo es arte” y los efectos del uso de este calibrador natural son la confianza, la armonía, la integridad y la conciencia unificada.
Vivir otro tiempo, sincronizarnos con nuestro ser y con el planeta, conocer nuestra misión: objetivos de este legado Maya.
“IN LAKE`CH” (Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta corporal
Instructora de Calendario Maya

Masajes Geotermales

Masaje con Piedras Calientes / Frías

Es una técnica utilizada como forma de desbloquear y canalizar la energía del cuerpo, a través de la temperatura desprendida por las piedras.
La técnica consiste en aplicar masajes y algo de presión con piedras a diferentes temperaturas en los puntos de flujo de energía y contracturas de nuestro cuerpo, eso hace que se eliminen tensiones y que nuestra energía sea equilibrada.
Es una práctica milenaria, aunque para nosotros sea “un nuevo tratamiento”.
La sensación luego de una sesión es la de haber descansado profundamente.
Una excelente vía para reconectarse con la energía de la Tierra.

Beneficios del Masaje con Piedras Calientes

- Elimina estrés y dolores musculares
- Estimula la circulación sanguínea.
- Influye en las energías vitales.
- Apoya el fluido linfático.
- Afloja las tensiones, los tejidos blandos y deja la piel tonificada.
- Estimula toda movilidad interna con el calor.

Viviana Graizzaro
Masoterapeuta Matriculada
Ameghino 562 - Escobar
Estudio Aire : 03488-433246
Cel : 03488 15-687178
e-mail : vivianagraizzaro@yahoo.com.ar

El nuevo sitio Web de Abelson S.A.

Cuando algo no se comprende, la reacción habitual es resistirse a ello y no utilizarlo, por eso nuestro departamento de sistemas esta trabajando junto con un grupo de diseñadores en el desarrollo una nueva página web con un lenguaje más accesible e información mejor organizada para vencer esta resistencia y lograr que los visitantes virtuales se sientan cómodos mientras navegan a nuestro sitio, aun aquellos no habituados al uso de Internet.

El nuevo sitio con formato de portal y completamente renovado permitirá acceder a las ambientaciones exhibidas en todas las sucursales, recorrerlas virtualmente, consultar precios de todos los materiales expuestos

Los usuarios podrán registrarse para recibir un boletín periodicamente vía correo electrónico de los temas de su interés e incluso la revista publicada por Abelson.

Los socios del Club Abelson contarán con una sección especial que les permitirá acceder a contenidos exclusivos, además de consultar sus puntos y el catálogo de premios y recompensas vigentes.

La nueva web publicará el cronograma de charlas técnicas y cursos de capacitación brindados por la Empresa y por distintos industriales del sector, como así también a la información técnica acerca de nuevos productos que se lancen al mercado.

Contará con links a sitios de interés de nuestros usuarios.

El catálogo de productos fue desarrollado bajo una plataforma SQL, software que permite navegar por las diferentes categorías de la base de datos para llegar directamente al producto final.

Además dispone de un buscador de productos que opera sobre el código o el nombre.

Toda esta información se actualiza diariamente con la base de datos de nuestro sistema comercial en forma automática para reflejar todos los cambios realizados a nuestro extenso catálogo de productos.

Los visitantes también podrán confeccionar un presupuesto en línea y enviar un pedido de materiales o cotización especial a nuestros departamentos de ventas.

Contará además con una sección de recursos humanos donde los interesados podrán dejar su Curriculum Vitae para satisfacer alguna búsqueda laboral de la Empresa.

En una segunda etapa está previsto implementar algún servicio de "streamming" como chat on-line con un vendedor para realizar consultas técnicas y disponibilidad de materiales.

Esperamos su visita...

Abelson, sucursal Escobar.

"Hogar de Día"

La Alternativa Residencia Geriátrica anexará a su servicio de internación permanente la modalidad **"Hogar de Día"** a partir del mes de abril del 2006. Esta modalidad brindará a nuestros pacientes un servicio interdisciplinario, sanitario y preventivo a través del cual una persona de la tercera edad con una enfermedad y/o discapacidades psíquicas o físicas acude por las mañanas a nuestra institución para recibir un tratamiento integral, regresando por la tarde a su domicilio

Forman parte de nuestros objetivos institucionales la captación de personas de la tercera edad que hayan provocado a través de su comportamiento signos de alarma en sus familiares como consecuencia de la evolución y/o complicaciones de patologías preexistentes o las ocasionadas por el deterioro propio de la edad.

Podemos citar como signos de alarma más frecuentes los siguientes: dejar las llaves puestas dentro de su casa y salir, trabar las puertas y no permitir nuestro ingreso, dejar descolgado el teléfono impidiendo nuestra comunicación, presentar dificultades para manejar el dinero de la vida diaria, sufrir caídas periódicas en el domicilio, alimentarse menos, pasar mucho tiempo en cama, no cumplir con los tratamientos indicados, dejar luces encendidas o la llave de gas abierta con una hornalla encendida y salir de la casa, etc. Estas situaciones aisladas o en su conjunto provocan en el grupo familiar tensión, stress, conflictos, distanciamientos, estancamiento y frustración.

La modalidad **"Hogar de Día"** brinda contención a los pacientes y sus familias, permitiendo optimizar el aprovechamiento de las capacidades existentes del paciente y su inserción social adaptadas al nuevo rol (vejez).

La vejez es un hecho de la vida, una etapa más del ciclo por la que atravesaremos todos, en distintas condiciones.

"El envejecimiento no responde a una definición sencilla, al menos en términos biológicos. No es simplemente el paso del tiempo, sino la manifestación de acontecimientos biológicos que tienen lugar en un período de tiempo, pero, como sucede con el amor y la belleza, casi todos lo reconocemos cuando lo experimentamos o lo vemos"

Invitamos a ustedes a participar de nuestro primer taller "Hogar de Día" el día Sábado 25 de Marzo del 2006 a las 18 Hs. en nuestra sede ubicada en la calle Los Rosales 2229 Ing. Maschwitz. TEL: (011) 155-250-1467

Contestando preguntas frecuentes

A raíz de numerosas preguntas que hemos recibido nos pareció importante utilizar este espacio para recalcar algunos conceptos generales relacionados con suplementos vitamínicos. Con estas ideas esperamos responder las preguntas más frecuentes para alguien que se plantea una suplementación en su alimentación.

¿Qué son las vitaminas? ¿Cómo se relacionan con la alimentación?

- Las vitaminas son compuestos químicos que el ser humano necesita ingerir debido a que el organismo por si sólo no los puede producir.
- Estos compuestos provocan reacciones en el cuerpo que permiten una nutrición más adecuada.
- Los suplementos complementan la alimentación con lo que normalmente no se consigue en las comidas diarias.

¿Qué son los fitoquìmicos o fitonutrientes?

- Son micro nutrientes diferentes a las vitaminas y minerales, que se encuentran en forma natural en alimentos comestibles de origen vegetal
- Con gran potencial para modular el metabolismo humano de una manera favorable en la prevención y tratamiento de enfermedades
- Los suplementos nutritivos Nutrilite cuentan con estos beneficios al ser concentrados vegetales

¿Qué factores conducen a las deficiencias alimenticias? ¿Y cuáles son los síntomas?

La falta de variedad en los alimentos que consumimos a diario dificulta conseguir todas las vitaminas y minerales necesarios para una buena nutrición, los principales factores que influyen son: económico, educativo y las costumbres alimentarias.

Algunos de los síntomas más comunes son la baja resistencia a las enfermedades, anemia, alteraciones de la piel, disminución de la visión (más aún durante la noche), disminución de la memoria, pérdida del apetito, descalcificación de los huesos y alteración en la coagulación sanguínea, entre otros.

Si uno se alimenta bien ¿por qué son necesarios los suplementos?

Aún seleccionando alimentos de buena calidad y variedad se ha detectado una pérdida de vitaminas en frutas y verduras debido a la falta de algunos elementos en los suelos como por ejemplo el selenio.

Otros elementos que afectan esta pérdida de vitaminas son las fumigaciones contra insectos y plagas, la anticipación con que se cortan las plantas y frutos antes de su consumo por el traslado y almacenamiento en los mercados y por último el hecho de cocinarlos ya que el calor afecta la mayor parte de las vitaminas.

Por estos motivos una de las mejores formas de conseguir las cantidades de vitaminas y minerales necesarios para el organismo es tomando suplementos naturales.

¿Las vitaminas engordan? ¿Tomarlas diariamente afecta a la salud?

Las vitaminas naturales tienen 0 calorías así que no pueden engordar, tampoco tienen propiedades para abrir el apetito. Lo que si logran es un mejor estado de salud al complementar la alimentación con los nutrientes que necesita el organismo.

Todos los días el cuerpo humano consume la mayoría de las vitaminas y minerales sobre una base regular y algunos otros son eliminados a través de la orina y la transpiración. Por lo tanto es necesario reponer diariamente esta eliminación natural.

¿Hace daño el exceso de vitaminas?

La eliminación del exceso de vitaminas depende del tipo, para las hidrosolubles, que son la vitamina C y todas las vitaminas B, cualquier exceso se elimina por orina en pocas horas. Distinto es el caso de las restantes que son liposolubles y cuyo exceso es más difícil de eliminar.

Es importante recordar que la dosis sugerida para los productos con las aprobaciones correspondientes de ninguna manera supera las provisiones dietéticas diarias recomendadas.

Consultas respecto a nutrición y prevención a:
Dr. Walter C. Pereira – 15-5008-4722
wytpereira@infovia.com.ar

Instituto Superior de Formación Docente y Técnica "Arte Musas"

DIPREGEP - (EX Instituto de Música "VERGANI")

Estimados lectores, tengo el agrado de acercarme a ustedes en esta oportunidad para contarles que a partir del 2006, anexaremos el Ciclo lectivo Superior en Música, aportando las Carreras Terciarias con Título Oficial.

Dichas Carreras Terciarias se inician con la Formación Básica en Música (FO.BA), que es, según Ley de Educación Superior, el ciclo básico común a todas las carreras. Aporta las herramientas básicas necesarias y se presenta como un nivel de preparación en saberes y capacidades musicales. Constará de tres niveles, donde se podrán cursar distintas materias afines a la especialidad (aconsejamos mirar nuestra página, www.artemusas.com.ar, donde encontrarán el detalle de la estructura curricular).

Las posibles orientaciones luego del FO.BA son:

·Profesorado en Música: Inicial, EGB y Polimodal.

·Profesorado en Música con Orientación Instrumento.

·Profesorado en Música con Orientación Canto.

·Tecnicatura en Capacitación Instrumental.

·Profesorado de Música con Orientación en Composición.

·Profesorado de Música con Orientación en Dirección Coral.

·Profesorado de Música con Orientación en Musicología.

Más allá de la elección de la carrera que se elija, los alumnos tendrán que elegir un instrumento en particular el que irán perfeccionando a lo largo de la cursada. Estos son: piano, guitarra, bajo, batería o percusión, violín, viola, violonchelo, clarinete, saxofón, trompeta, flauta traversa, flauta dulce. (estos tendrán su orientación clásica o popular). En nuestro Proyecto Educativo tendremos como finalidad la enseñanza de la educación musical y la formación docente. Proyectaremos nuestra labor hacia un trabajo completo e integral, cultivando la sensibilidad y estimulando la capacidad creativa, a través del sentido estético musical, conduciendo nuestros objetivos hacia un camino de verdadero compromiso vocacional.

Nuestros objetivos en concreto serán:

·Formar docentes honestos con su trabajo y sensibles a los acontecimientos sociales.

·Formar músicos sensibles a los valores estéticos y a su capacidad creadora.

·Formar profesionales con una verdadera vocación y compromiso.

Nuestra labor como docentes formadores intentará caminar dando cauce a nuestra sensibilidad, siempre en procura de la mejor calidad. Pensamos que la actitud de búsqueda ha de ser una constante, tanto en el nivel de alumnos como en el de profesores.

Los requisitos de ingreso son; edad mayor de 14 años, 8° Año del EGB aprobado, o Polimodal, o Título Secundario y presentar un test diagnóstico de aptitud vocal y de aptitud física expedido por profesional médico competente.

El 13 de marzo de 2006 estaremos dictando el CURSO INICIAL. El mismo apuntará a nivelar los conocimientos previos del alumnado, estimular el gusto por el conocimiento del arte de modo general, la música de manera específica, propiciando el interés por la docencia y la asimilación de la profesión artística-musical como una alternativa vocacional válida a la hora de la inserción laboral en el mercado actual.

Invitamos a participar a todos aquellos que les interese conocer sobre el tema y conocernos un poco más. La inscripción ya está abierta.

Aprovecho para saludarlos muy atentamente.

Los estaremos esperando.

Prof. Romina Vergani
REPRESENTANTE LEGAL

Importancia de la estimulación temprana en los primeros cuidados.

(primera parte)

En general no se tiene mucha conciencia de que el niño vive en una realidad completamente diferente a la del adulto. Qué quiere decir esto?. La casa que habitan los padres no es la misma casa que habita el niño, ni así las calles, ni las plazas. Basta con mirar un ambiente a la altura de los ojos del niño para darse cuenta. No tiene igual sentido el motivo por el cual un niño no quiere subir a una hamaca, para él, que para los padres que lo tildan de zonzo en el mejor de los casos, o lo obligarán muchas veces por la fuerza. Tampoco es igual el motivo por el cual descarta el juguete "de última generación" y corren detrás de una hoja que vuela al viento.

El niño habita el mundo de un modo muy diferente al adulto.

Entonces, ahora sí hablaré brevemente del para qué del quehacer de la estimulación temprana, llamada así convencionalmente, tan antigua como lo es la vida en el planeta.

He elegido esta actividad con la intención de poder aportar ideas para un mejor vínculo intra e interfamiliar para un mejor desarrollo de las potencialidades en el niño, para desheredar de una vez por todas el concepto de la pedagogía ingenua, según la cual considera que el niño desde que nace hasta los tres años, a veces más, no tiene derechos, ni vida propia, esperanzas, como si no sintiera, pensara e hiciera con sentido, "como si fueran de goma" al decir de J.M.Serrat. "Total...él qué entiende?, es chiquito". O, "Qué problema podés tener vos, ¿eh?".

El recién nacido y el niño pequeño tienen que criarse en una atmósfera cálida y haber estado unido a su madre (o función madre) por un vínculo afectivo, íntimo, y constante, fuente para los dos seres, de satisfacción y alegría (Bowlby). Cuando esta situación de amparo no es cumplida, el niño de halla inmerso en una "carencia". Son variados los modos en que se presenta esta carencia.

Cuando el niño es alimentado no queda limitado a satisfacer su hambre, sino que recibe a su vez toda clase de estímulos (táctiles, visuales, auditivos, etc) que luego esperará y buscará nuevamente, o sea la ternura de mamá. Esto es hambre "sensorial", hambre de ser tocado, de ser hablado. "Juego poderosísimo de influencias indelebles y decisivas para el destino individual". "Sectores diversos de la corteza cerebral, los cuales están, justo en este período, en proceso de crecimiento y constitución, funciona de manera radical, movido por estos dos hambres: de alimento y de contacto (a modo de amparo)... desde ellos se organiza el mundo"(Rof Carballo).

En cuanto a la privación sensorial, investigadores como Hebb, indican en términos generales, que un empobrecimiento en estímulos, (monotonía) y también la restricción para llevar a cabo discriminaciones y manipulaciones (blando-duro; suave-áspero; etc.) diversas, dan lugar más tarde a un organismo adulto con menor capacidad discriminativa, y "raquíticas" aptitudes para desenvolverse en su medio. Estos trastornos son irreversibles.

La privación afectiva trae consecuencias mucho más profundas que la sensorial.

"La realidad se nos presenta como un rompecabezas de letras caprichosamente dispuestas. Saber reconocer dentro de ellas grupos de letras congruentes y significativas, depende que ANTES nos hayan suministrado pautas ordenadores que permitan configurarlas (R. Carballo)

De allí la importancia de la Estimulación Temprana como pauta ordenadora del campo perceptivo, como apoyo en el desarrollo de las potencialidades del niño, creando estructuras de sentido, (ofreciendo situaciones que tengan sentido para el niño), permitiendo al pequeño, ordenar los datos que recibe desde su contacto con el mundo y consigo mismo, de la mejor manera posible, en una situación de aprendizaje recíproco, de intercambio. Aprender es estar modificándose activa y constantemente a la realidad, emocional, intelectual y psicomotora, es construirla y transformarla.

El crecimiento, desarrollo y estructuración de "lo mental" (su identidad), dependen de la habilidad con que el adulto organice situaciones oportunas en una actividad preferencialmente lúdica.

(continuará)

Silvia L. Zaffirio de Fazio
Psicóloga

Tendencias... ¿Con cual me identifico?

Como venimos planteando desde el Coaching Ontológico, los Seres Humanos no sabemos como son las cosas, si no como las interpretamos, es por esto que entendemos a estos mundos interpretativos como tendencias, mecanismos o juegos aprendidos, y no como caracterizaciones definitivas sobre como somos las personas.
Es por ello que un aprendizaje relevante al abordar lo nuevo es la revisión de nuestras tendencias o hábitos aprendidos conscientemente o no. Al hacerlas conscientes y observar los dominios en donde nos surgen, podemos mantenerlas, soltarlas o bien aprender otras nuevas.
Cuando hablamos del salto a lo nuevo nos estamos refiriendo tanto a las grandes decisiones en la vida como a las experiencias cotidianas en las que necesitamos responder de otra manera a sucesos inesperados. Por ejemplo, fijémonos en una forma limitante y lamentablemente frecuente de mirarnos a nosotros mismos, tanto hombres como mujeres:
*Dale, animate y encará la cuestión....
*No, no tiene sentido. Algunos nacen con estrella y otros nacen estrellados.... A mí me tocó estrellado, yo soy así.
*Bueno, pero alguna vez se te tiene que dar...Intenta aunque sea.
*No yo no voy a poder cambiar, me pasa desde que era chico.
*Está conmigo, totalmente embobado conmigo.....
*¿Pero estás segura? No perdonás a nadie ¿eh?
*¡ Yo no hago nada, te juro! Soy así...
* Pero me parece que en este caso, tendrías que ser cuidadosa.
* Y bueno, ¿ qué querés? Yo no puedo cambiar mi forma de Ser.

Y cuando se trata de evaluar las situaciones:

* Siempre lo mismo, en este país no se puede hacer nada...
* Lo que pasa es que la situación está mala en todas partes, no es acá nomás...
* Digan lo que quieran. Yo, desde que tengo uso de razón, veo que pasa lo mismo.

Proponemos revisar un conjunto de tendencias que utilizamos habitualmente y que nos surgen al momento de dar saltos a lo nuevo:
* A mí siempre me faltan cinco para el peso...
* Ya veré cómo hago; tranquilo yo... Yo me ocupo de todo.
* A la larga, uno sigue y le da y le da, pero la gente no te responde.
* Yo ya sabía que no podía contar con nadie.

Estos mecanismos que se nos activan involuntariamente acotan de manera decisiva nuestras posibilidades de ser y hacer en el mundo si no nos atrevemos a reconocerlos. Al distinguirlos como tendencias, tenemos la chance de desafiar estos sellos a veces limitantes, que resultan etiquetas rígidas o marcas desafortunadas en la cancha, con las que convivimos tanto tiempo sin saberlo tal vez. Proponemos movernos desde el "ASI SOY", "ASI ES EL MUNDO" hacia "APRENDI CIERTOS JUEGOS EN LA VIDA Y HOY PUEDO JUGARLOS O APRENDER OTROS SI LO DESEO"

Nuestras tendencias no son ni “buenas” ni “malas” en sí, simplemente reflejan conductas que tuvieron algún sentido en ciertos momentos de nuestras vidas y que hoy decidimos examinarlas.
Por ejemplo, algunos de nosotros aprendimos la tendencia a mentir; quizás en alguna ocasión nuestra integridad corrió peligro y no pudimos ser sinceros.

Otros aprendimos la tendencia a escondernos porque tal vez nos fue útil pasar inadvertidos.

Otros, la de sacarle el pecho a la vida porque tuvimos que afrontar grandes responsabilidades y necesitabamos ser muy fuertes.

Otros aprendimos la tendencia a la exigencia porque creímos que debíamos responder a modelos perfectos que nos imponían o nos imponíamos nosotros mismos.

Otros aprendimos a hacernos los graciosos porque así lograbamos la aprobación y el aplauso de los demás.
Estas tendencias son aprendizajes que hemos hecho en transparencia, es decir, sin pensar que lo hacíamos.
Por eso no hacemos juicio moral sobre las tendencias que se revelan en las personas. Simplemente creemos que al identificarlas surge la posibilidad de intervenir en ellas y reelegirlas, soltarlas o bien aprender otras, modificarlas o sustituirlas. La cuestión nodal en este punto es que si estamos ciegos a tendencias que ya no nos sirven, no podemos elegir cambiarlas. Si no distinguimos nuestras tendencias porque permanecen debajo del nivel de conciencia, nos gobiernan y nuestros comportamientos son reactivos, no nos pertenecen, nos sentimos impotentes frente a lo que sucede
“Darnos cuenta de esto es el umbral para que podamos cambiar”

Me despido con las siguientes preguntas:
¿ Qué tendencias aprendiste?
¿ Dónde las aprendiste?
¿ Podés identificar cuáles son las que te limitan para el logro de tus objetivos?
¿ Podés identificar en que ámbitos o situaciones ciertas tendencias te sirven a veces y otras no?
¿ Estás dispuesto/a a desprenderlas?

Extraído del libro “Ver para Crear” De Marcelo Krynsky.

Roxana Di Biase
Coach Ontológico
03488-432 805
011-15-5452-4414

La edad del abuelo

NO ES QUE SEAMOS VIEJOS, ES QUE TODO AVANZA DEMASIADO RAPIDO.

Una tarde un nieto charlaba con su abuelo sobre los acontecimientos actuales.
Entonces, de repente, él preguntó:-¿Qué edad tienes abuelo?
El abuelo respondió: Bueno, déjame pensar un momento... Nací antes de la televisión, las vacunas contra la polio, las comidas congeladas, la fotocopiadora, los lentes de contacto y la píldora anticonceptiva.
No existían los radares, las tarjetas de crédito, el rayo laser ni los patines en línea.
No se había inventado el aire acondicionado, el lavavajilla, las secadoras (las prendas se ponían simplemente a secar al aire fresco).
El hombre todavía no había llegado a la Luna y no existían los aviones de propulsión a Chorro para pasajeros. Tu abuela y yo nos casamos y después vivimos juntos y en cada familia había un papá y una mamá.
"Gay" era una palabra respetable en inglés, que significaba una persona contenta, alegre y divertida, no homosexual. De lesbianas, nunca habíamos oído hablar y los muchachos no usaban aros.
Nací antes de la computadora, las dobles carreras universitarias y las terapias de grupo.
La gente no se analizaba, salvo que el médico les ordenara un examen de sangre o de orina.
Hasta que cumplí 25 años, llamé a cada policía y a cada hombre "señor" y a cada mujer "señora" o "señorita". En mis tiempos la virginidad no producía cáncer.
Nuestras vidas estaban gobernadas por los 10 Mandamientos, el buen juicio y el sentido común. Nos enseñaron a diferenciar entre el bien y el mal y a ser responsables de nuestros actos. Creíamos que la comida rápida era lo que la gente comía cuando estaba apurada.
Tener una relación significativa era llevarse bien con primos y amigos.
Tiempo compartido significaba que la familia compartía unas vacaciones, no un condominio. No se conocían los teléfonos inalámbricos y mucho menos los celulares. Nunca habíamos oído hablar sobre la música estereofónica, las radios FM, cassettes, CD's, CVD's, máquinas de escribir eléctricas, calculadoras (ni siquiera mecánicas, menos aún las portátiles). "Notebook" era una libreta para anotaciones. "Sale" se decía cuando alguien salía.
A los relojes se les daba cuerda cada día. No existía nada digital, ni los relojes ni los indicadores con numeritos luminosos en los artefactos del hogar, ni en las máquinas. Hablando de máquinas, no existían los cajeros automáticos, los hornos microondas ni las radio-reloj-despertador.
Para no hablar de los video-cassettes, ni las filmadoras de video.Las fotos no se veían al instante y en colores. Había sólo en blanco y negro y su revelación y copiado demoraba más de 3 días. Las de colores no existían. Si en algo decía "Made in Japan" se lo consideraba de mala calidad y no existía "Made in Korea", ni "Made in Taiwan", ni "Made in Thailand", ni mucho menos "Made in China".
No se había oído hablar de "Pizza Hut" o "McDonald's", del café instantáneo, ni de los endulzantes artificiales. Había tiendas donde se compraban cosas por 5 y 10 centavos.Los helados, los pasajes de colectivo y las gaseosas: todo costaba 10 centavos. Se podía comprar un coche nuevo por menos de 1.000 dólares,... pero ¿quién los tenía?
En mi tiempo, "hierba" era algo que se cortaba y no se fumaba; "coca" era una gaseosa. "Chip" significaba un pedazo de madera, "hardware" era la ferretería y el "software" no existía. Fuimos la última generación que creyó que una señora necesitaba un marido para tener un hijo.

Ahora dime, ¿cuántos años crees que tengo?
Y... abuelo.. ¡ Más de 200 ! contestó el nieto
- No, querido , solamente 57!

Masitas con dulce de leche al chocolate

Esta es una vieja receta de familia que se preparaba con dulces preparados en casa, pero que gracias al dulce de leche y al chocolate se ha vuelto muy actual.

Ingredientes:
100 grs de manteca.
100grs de azúcar.
250 grs de harina leudante.
1 huevo.
3 cucharadas de leche mezcladas con 1 cucharadita de esencia de vainilla.
Ralladura de un limón.
2 barritas de chocolate.
Dulce de leche repostero cantidad necesaria.
Azúcar impalpable para espolvorear.
Placa enmantecada y enharinada.
2 cortapastas redondos, uno de no menos de 4 cms de diámetro y el otro de 11/2 cms.

Preparación
Colocar en un bols la harina, el azúcar y la ralladura de limón, mezclar bien, añadir la manteca y dezmenuzar con un tenedor. Volcar sobre la mesada formando una corona, poner en el centro el huevo y la leche, unir hasta formar un bollo de masa.
Dejar descansar en la heladera durante 20 minutos.
Retirar, estirar con palote y cortar los medallones. A la mitad de éstos retirarles el centro con el cortapastas más pequeño.
Ubicar sobre la placa y cocinar aproximadamente durante 20 minutos.
Derretir en el microondas, (o a baño de María) las dos barritas de chocolate, mezclar con el dulce de leche repostero y reservar .
Sacar las tapitas del horno con cuidado y dejar enfriar.
Untar con el dulce las que están enteras y tapar con las que no tienen el centro, espolvorear con el azúcar impalpable.
Colocar en una fuente y convidar a nuestros niños, cuando regresen del colegio.

Sé que en estos tiempos que corren es muy difícil para una mamá ponerse a cocinar masitas, pero la satisfacción que van a sentir preparándolas en compañia de vuestros hijos, bien vale intentarlo.

Desde esta columna les agradezco a Sandra y Jose Luis me permitan acompañarlos con mis recetas en este hermoso sueño que sale a la luz.

La abuela Martha
marthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Rincón de los niños ...



Para los chicos y no tan chicos...

Este verano, se puso de moda este juego. El Sudoku es un rompecabezas matemático de colocación que se popularizó en Japón en 1986 y se dió a conocer en el ámbito internacional en 2005. El objetivo es rellenar una cuadrícula de 9x9 celdas dividida en subcuadrículas (también llamadas "cajas" o "regiones") de 3x3 de las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o región. ...

La solución en la pág. 30

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Curiosidades...
que se transformaron en arte...

Los graffitis son una forma de expresión, y también pueden hacer reir. Los graffitis son inscripciones o signos anónimos dibujados o pintados en paredes de edificios, muros o vagones de subte o de tren, que originariamente tuvieron el solo propósito, de dejar sentada la presencia del autor en determinado lugar. Algo así como una manera creativa de dejar constancia de que "yo pasé por aquí".
Después el objetivo se fue ampliando y hoy se usan para expresar diversas cosas, como ideas políticas, quejas, chistes y hasta un conmovedor "te quiero", o un más ligth "feliz cumple", aunque muchos dudan de que tales cosas sean verdaderamente un "graffiti".
A fines de la década de 1960, comienzan a desarrollarse probablemente los graffitis más representativos, en el subterráneo de Nueva York.
Eran realizados por jóvenes denominados writers (escritores) procedentes de etnias y ambientes sociales marginales, representan una subcultura de la calle, espontánea y underground, conectada con la música rap y el break dance.

No podemos dejar de desearles un feliz comienzo de clases...